

Консультация для родителей

"Профилактика детского травматизма зимой"

от инструктора по физической культуре



Зимние виды спорта и отдыха могут не только дарить детям радость, но и быть причиной травм. Чтобы избежать тяжёлых последствий, нужно соблюдать основные правила безопасности. Вам взрослым нужно донести эти правила до своих детей, а также следить за тем, как они соблюдаются.

Перед тем как отпустить ребёнка кататься, проверьте надёжность креплений на лыжах и лезвий на коньках, исправность санок. Кроме того, позаботьтесь о защите: наколенниках, налокотниках, защиты для позвоночника, – они помогают в значительной мере уменьшить вероятность получения травм.

1. В очередной раз напомните детям, что на коньках следует кататься только в специально оборудованных местах. Объясните, что нельзя играть на льду замёрзшего водоёма, ведь даже при установившейся морозной погоде там могут быть проруби или промоины, которые крайне опасны.
2. Склон для спуска на санках или лыжах обязательно должен быть вдалеке от дороги, свободен от палок, деревьев и их корней. Кроме того, объясните ребёнку, что, катаясь с закрытыми глазами, можно столкнуться с соседом или деревом, а спуск спиной снижает возможность управлять санками или лыжами и своевременно адекватно среагировать на опасность. Особенно опасно привязывать санки друг к другу. Перевернувшись, одни санки потянут за собой другие. Категорически запрещается кататься на санках, прикреплённых к транспортным средствам.

Если вы решили доверить ребёнку самостоятельно спуститься с горки на санках, расскажите ему, что:

- спускаться следует только с ровных, пологих горок, без трамплинов, кочек, деревьев или кустов на пути;
- перед спуском нужно проверить, свободна ли трасса, не собираются ли ее пересекать с другого склона;
- на сани садятся только верхом, держась за веревочку. Ноги не ставят на полозья, держат с боков полусогнутыми;
- чтобы повернуть на ходу, достаточно спустить ногу на снег с той стороны, в которую хочешь повернуть сани;

- чтобы затормозить, надо опустить на снег ноги и резко поднять передок санок;
- научите его падать: в момент падения он должен уметь группироваться, собираться в комочек.

Категорически запретите ребёнку кататься с горок, выходящих на проезжую часть улицы, и разъясните, насколько это опасно для жизни.





3. Игра в снежки – ещё одна зимняя забава, которая может привести к повреждениям глаз, поэтому задача взрослых – убедить ребёнка беречься от попадания снега в лицо и не бросать снежки с ледяной корочкой и обледенелыми кусочками снега в друзей, особенно в голову. Крепко слепленный и метко запущенный снежок может лишить ребенка зрения. Поэтому объясните

ребенку, что во время снежного боя лучше находиться подальше от его эпицентра. А в случае попадания снежка в глаз, ребенка необходимо показать врачу-офтальмологу.

4. Гололёд также является причиной множества травм и переломов. Во-первых, правильно подберите ребёнку обувь: предпочтение лучше отдать обуви с ребристой подошвой, произведённой из мягкой резины или термоэластопластов, без каблуков. Во-вторых, научите ребёнка перемещаться по скользкой улице: нужно не спешить, избегать резких движений, постоянно смотреть себе под ноги.

ОСТОРОЖНО



ГОЛОЛЁД

- Держать руки в карманах в гололёд опасно: очень важно не держать руки в карманах (с фиксированными руками возрастает вероятность не только падения, но и перелома);
- в гололедицу ходить нужно по-особому - как бы немного скользя, словно на маленьких лыжах. Идти желательно как можно медленнее на чуть согнутых в коленях ногах;
- поскользнувшись, надо успеть сгруппироваться, быть готовым к падению;
- лучше всего падать на бок, ни в коем случае не стоит приземляться на выпрямленные руки.

- Ещё одну опасность зимой представляют обледеневшие ступеньки. По возможности избегайте передвижения по ним. Если это невозможно, то держитесь за поручни, а ногу при спуске по лестнице необходимо ставить вдоль ступеньки – в случае потери равновесия такая позиция смягчит падение. Объясните ребёнку, что внимание и осторожность – это главные принципы поведения, которых следует неукоснительно придерживаться в гололёд.

5. Ещё одна распространённая зимняя травма – обморожение. Повреждение тканей под действием холода может наступить не только при низких температурах воздуха, но и при температуре выше нуля, во время обильного снегопада, ветре, а также из-за влажной одежды и тесной обуви. Обморожению подвергаются чаще всего пальцы рук и ног, щеки, нос, уши.

Обморожения чаще всего наступают незаметно, без боли, поэтому необходимо обращать внимание на цвет румянца у ребёнка. Нормальный румянец – нежно-розового цвета, а если он стал неравномерный, с ярко-красными или белыми пятнами, то возможно обморожение. В морозную погоду проверяйте чувствительность кожи лица ребёнка, а также просите его постоянно шевелить пальцами рук и ног.



Чтобы избежать травм и обморожений взрослым следует правильно подобрать зимнюю обувь для детей. Она должна быть удобной, теплой и главное - с крупной ребристой подошвой.

6. Зимой к списку травм добавляется еще и риск «приклеиться». Постарайтесь доходчиво объяснить ребенку, что в мороз нельзя лизать языком и притрагиваться мокрыми руками к железным конструкциям, можно «приклеиться». Напомните, что не стоит проводить эксперименты.



Помните, лучшая профилактика зимних травм — это осторожность и осмотрительность!

Чтобы избежать неприятных последствий, правильно одевайте ребенка для прогулок: необходимы варежки – не промокашки, шарф, шапка из водоотталкивающего материала на теплой подкладке, обувь, не сдавливающая нижние конечности и не пропускающая воду. Кожу лица нужно защищать специальным детским кремом.

Уважаемые родители!

Многих серьезных травм можно избежать, если вы будете внимательно следить за своими детьми и заботиться, чтобы их окружение было безопасным!

Проведите беседу с ребёнком о необходимости неукоснительного соблюдения правил безопасного поведения и сами демонстрируйте это личным примером!

